ॐ
ॐकार-जप-विधिः
लेखक—
शिवदत्त शर्मा ।

सज्जनों की सम्मति उद्धृत करने का कारण अपनी प्रशंसा के लिये नहीं–बल्कि पाठकों को अन्य पाठकों के विचार से अवगत (वाकिफ) करना है। जिससे पुस्तकों के मनन करने में रुचि बढ़े।

श्रीमान् मान्यवर सूर्यप्रकाशजी, मन्त्री केसोराम-कॉटन-मिल्स लिमिटेड, ४२ गार्डेन रीच रोड, कलकत्ता से लिखते हैं:—

"कि मुझे अपने जीवन भर में आज तक ऐसी पुस्तकों के देखने का इत्तफ़ाक़ नहीं पड़ा। क्या अच्छा होता अगर यह अवसर बाल्यावस्था ही में प्राप्त होता, तो मेरे ख्याल में इस वक्त जीवन का कुछ अद्भुत चमत्कार देखने में आता। मगर मनुष्य को इसके बारे में कुछ अफसोस या रंज करने की जरूरत नहीं। जहां से जागे वहीं से दिन समझना चाहिये।

मेरे लिखने का मतलब यह है कि पुस्तकें बहुत प्रभावशाली और सुन्दर हैं। इनके पढ़ने से मन में एक अजीब तरंग पैदा होती है। मगर इतना ही काफ़ी नहीं जब तक कि इन पर अमल न किया जाये। और जो इनको पढ़ कर और मनन करके भी अमल में न लाये तो उस जैसा भी दुनिया में शायद ही कोई बदनसीब होगा। सो मेरे से जहां तक बन सकेगा अपने इष्ट मित्रों में इनके प्रचार की कोशिश करूंगा और यथाशक्ति स्वयं भी अभ्यास करने का यत्न करूंगा।"

उपयोगी निबन्ध माला—प्रथम पुष्प ।

परमेश्वर को प्रसन्न करना हो तो ओ३म् का जप करो ।

ॐ

ओंकार-जप-विधिः

मज्जन फल देखिये तत्काला ।
काक होहिं पिक, बकउ मराला ॥ (तु.रा.)

लेखक—

मुक्तारामात्मज शिवदत्त शर्मा,

उज्जैन (मालवा)

प्रकाशक—

शंकरदत्त शर्मा,

मैनेजर—उपयोगी ग्रन्थ भंडार,

गुदड़ीबाजार, उज्जैन (मालवा)

द्वितीयवार १०००] सन् १९२८ [मू० ।) आना

आनरेरी एजेण्ट

से० भगवानदास विरधीचन्द अग्रवाल,

गुदड़ीबाजार, उज्जैन (मालवा)

मृत्यु का भय हटाना हो तो ओम् का जप करो ।

तुम्हें कुछ इच्छा हो तो ओम् का जप करो तुम्हारी इच्छा पूर्ण होगी ।

तुम्हें कुछ कष्ट हो तो ओम् का जप करो—तुम्हारा कष्ट दूर हो जायगा ।

भूमिका ।

हिन्दू जाति में शायद ही कोई ऐसा मनुष्य हो जो (ओम्) इस मन्त्र को नहीं जानता हो। पर इसमें कितनी शक्तियां भरी पड़ी हैं यह बहुत ही कम लोग जानते हैं। इसका कारण यह है कि इसकी महिमा के ग्रन्थ या तो संस्कृत में हैं और या अंग्रेजी में। हिन्दी भाषा में इस पर बहुत ही कम लिखा गया है।

यह मन्त्र सब मन्त्रों का राजा है। यही एक मंन्त्र है जिस को संसार भर के सब धर्मों ने उच्चासन दिया है। इस लोक और परलोक की ऐसी कोई कामना नहीं है जो इसके जप से पूरी न हो सके। इसके जप से पशु मनुष्य और मनुष्य देवता बन जाता है। इसके जप से उच्च और उत्तम कामों में उत्साह और साहस–मन में प्रसन्नता और निर्भयता–प्राणीमात्र के प्रति विशुद्ध प्रेम और प्रीति–प्रकृति के परम उपयोगी सूक्ष्म रहस्यों के गुप्त भेदों का ज्ञान और सर्वान्तर्यामी परमात्मा का साक्षात् दर्शन होता है। बालक, युवा, वृद्ध सब अवस्था के लोग इसके जप से अनुपम लाभ उठा सकते हैं–अपनी असीम उन्नति कर सकते हैं।

यद्यपि इसकी असली महिमा के—रहस्य के जानने वालों का सम्प्रदाय इस समय में नहीं रहा है। पर इसके साधारण

जप से ही जैसी एकाग्रता होती है वैसी किसी भी मन्त्र के जप से नहीं होती। योगाचार्य महात्मा पतञ्जलि ने लिखा है:—

तज्जपस्तदर्थ भावनम्। यो. द. स. पा. सू. २८। जब योगी ओम् का जप और उसके अर्थ अर्थात् परमात्मा का चिन्तन करता है तो उसका चित्त एकाग्र हो जाता है।

इसके साधारण जप से ही अनेक मनुष्यों को अनेक लाभ हुए हैं जिनका कुछ वर्णन इसमें दिया गया है। तथा जप किस समय करना—कैसे स्थान पर करना—कितनी देर तक करना उसके साथ और क्या क्या करना इत्यादि विषयों का भी संक्षेप से वर्णन किया गया है।

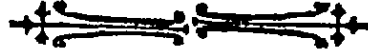
इसमें न तो प्रमाणों की भरमार की गई है और न शब्दों का व्यर्थाडम्बर बढ़ा कर पुस्तक के आकार बढ़ाने की ही चेष्टा की गई है। केवल शास्त्रानुसार कल्याण होने का सहज और सत्य मार्ग कौनसा है यही इस छोटे से निबन्ध में सूत्ररूप से बतलाया गया है। इसके अनुसार चलने से घर गृहस्थ में रहते हुए भी मनुष्य जीवन की सब से ऊंची अवस्था प्राप्त कर लेता है।

महाराज श्रीरामचन्द्रजी, महाराज श्रीकृष्णचन्द्रजी और प्राचीन ऋषि मुनियों ने इसी का जप किया है और इसी का जप करने का उपदेश किया है। शास्त्रों ने बार बार इसी का जप करने को बतलाया है। इस पर भी जो हठ-दुराग्रह वा प्रमाद से इसका जप नहीं करते वे मन्दभागी हैं। अपना अमूल्य मनुष्य जन्म व्यर्थ खो देते हैं।

जो मनुष्य ओम् को त्याग कर अन्य अवैदिक मन्त्रों का जप करते हैं वे उस भीलनी के समान हैं जो अज्ञान से गजमुक्ता को फेंक देती है और गुञ्जा (चिरमी) की माला को धारण करके प्रसन्न होती है ।

नवेत्तियो यस्य गुण प्रकर्ष = जो जिसके ऊंचे गुणों को नहीं जानता
स तस्य निन्दां सततं करोति = वह हमेशा उसकी निन्दा करता है
यथा किराती करि कुंभ जातां = जैसे कि भीलनी गजमुक्ता को
मुक्तां परित्यज्य बिभर्ति गुंजां = त्याग कर गुञ्जा (चिरमी के आभूषण) पहरती है—

—लेखक ।

दूसरा संस्करण

.मा की असीम अनुकंपा से दो सहस्र का पहला संस्करण समाप्त होगया। पहले संस्करण में ॐ का अर्थ नहीं दिया गया था। वह अपूर्णता इस संस्करण में दूर कर दी गई है।

व्याकरण शास्त्र में ॐ के दो अर्थ बतलाये गये हैं। (१) अङ्गीकार करना-मंजूर करना और (२) ब्रह्म।

ओमित्यङ्गीकारे ब्रह्मणिच।

हिन्दी भाषा में "हाँ" के स्थान में "ॐ" कहना चाहिये। जैसे कोई मुझे आवाज़ दे, शिवदत्त! तो उसके उत्तर में मुझे "ॐ" कहना चाहिये। कैसा अच्छा हो यदि हिन्दू-आर्य जनता परस्पर व्यवहार में "हाँ" के बदले "ॐ" कहा करे।

वैसे भी देखिये तो "ओम्" शब्द में उच्चारण माधुर्य, श्रुति माधुर्य और विचार माधुर्य "हाँ" की अपेक्षा बहुत अधिक है, और परमात्मा का सर्वश्रेष्ठ नाम भी है। थोड़े से अभ्यास से बेड़ा पार है।

ॐ का दूसरा अर्थ ब्रह्म है। जिसका सम्यग् वर्णन पुस्तक में यथा स्थान किया गया है।

विनीत—

लेखक

ओंकार-जप-विधिः ।

मनुष्य के जानने योग्य अत्यन्त उपयोगी विषयों में मन्त्र का आसन सब से ऊंचा है । गर्भाधान के पूर्व से मृत्यु के पश्चात तक यह हमारा सहायक होता है । जिनके पास धन नहीं है, बल नहीं है, विद्या नहीं है, बुद्धि नहीं है, यदि उनके पास मन्त्र है तो सब कुछ है । मन्त्र के बल से मनुष्य सब कुछ प्राप्त कर सकता है । हताश और निराश जीवन के लिये मन्त्र के समान अन्य औषधि नहीं है । असह्य और असीम मानसिक कष्ट और चिन्ताओं के नाश करने के लिये मन्त्र के समान अन्य सुतीक्ष्ण शस्त्र नहीं है । और इस अपार संसार सागर को पार करने के लिये मन्त्र के समान अन्य विश्वस्त नौका नहीं है । जो काम समझाने से, मनाने से, धमकाने से, डराने से, खुशामद से और पैसे खर्चने से नहीं हो सकता, मन्त्र के बल से वह काम सहज ही हो सकता है । मन्त्र के बल से धन मिल सकता है, स्त्री मिल सकती है, पुत्र मिल सकता है, मित्र मिल सकता है, विद्या, बुद्धि दान और मान मिल सकते हैं । मन्त्र के बल से शरीर के दुःख, मन के दुःख, अपने और दूसरों के सम्पूर्ण दुःख दूर किये जा सकते हैं । भला ! जब मन्त्र के बल से परमेश्वर मिल सकता है तो फिर ऐसी कौनसी वस्तु है जो मन्त्र के बल से प्राप्त न होसके !

वास्तव में किसी भी उपाय से नहीं टलने वाली प्रारब्ध की रेख पर मेख मारने वाली यदि संसार में कोई शक्ति है तो वह मन्त्र ही की शक्ति है । इसी से महात्मा तुलसीदासजी ने कहा है:—

मन्त्र महामणि विषय व्याल के ।
मेटत कठिन कुअंक भाल के ॥

जिस समय धन दौलत नष्ट हो जाय, मित्र शत्रु हो जाँय, चारों ओर से विपत्ति के बादल सिर पर मंड़राने लगें, कोई सहारा देने वाला नजर न आता हो, दुःख के दूर होने का कोई उपाय समझ में न आता हो, ऐसे समय में यदि मनुष्य मन्त्र का जप आरम्भ करदे तो इसमें सन्देह नहीं कि थोड़े ही दिनों में उसकी दशा पलट जायगी, उसकी विपत्ति नष्ट हो जायगी और उसकी सारी कामनाएं पूर्ण हो जायंगी ।

जिस मनुष्य का मन सदा घबराता रहता हो, बेचैन रहता हो, उदास रहता हो, किसी काम में न लगता हो, दुःखी रहता हो, ऐसा मनुष्य यदि जप करा करे तो उसकी घबराहट, बेचैनी, उदासी, चंचलता आदि सब दुःख शर्तिया दूर हो जायंगे और मन प्रसन्न रहने लगेगा ।

जिसके शरीर में कोई रोग हो, अथवा उसके किसी संबंधी के शरीर में कोई रोग हो, जो किसी तरह अच्छा नहीं होता हो, अनेक उपाय करने पर भी फायदा न होता हो । ऐसी अवस्था में विधि और विश्वास के साथ किया हुआ जप उसका रोग अवश्य दूर कर देगा ।

यदि किसी का अपने मालिक से, अन्य संबंधी से या किसी बड़े अफसर से वेवनाव रहता हो और उसे अपने ऊपर मिहर्वान बनाना हो, अपनी इच्छानुसार उससे काम लेना हो तो मंत्र जप से ऐसा काम अवश्य सिद्ध हो जायगा।

सारांश यह है कि यदि पुराणों का कल्पित कल्पवृक्ष कोई है तो वह मंत्र ही है जिसकी छाया में बैठने से मनुष्य जो जो इच्छायें करता है सब पूर्ण होती हैं।

मंत्र के महत्व को प्राचीन भारत ने बहुत अच्छी तरह समझा था। मंत्र के जप को उस समय की शिक्षा प्रणाली का मुख्य अङ्ग और मनुष्य जीवन की उन्नति का सर्वोत्तम साधन माना गया था। इसी लिये पांच वर्ष की अवस्था होते ही बालकों से गुरुमंत्र का जप आरम्भ करा दिया जाता था और यही कारण था कि उस समय के बालक महा तेजस्वी, नितान्त निर्भय, परम सुशील और अत्यन्त धार्मिक हुआ करते थे।

राजा परीक्षित को एक बालक ने ही शाप दिया था, जो कौशिकी नदी के तट पर अपने समवयस्क बालकों के साथ खेल रहा था। यद्यपि उसके पिताने बड़ा पश्चात्ताप किया। राजा की मृत्यु का समाचार सुनकर सारा ऋषि समाज एकत्र हुआ। पर बालक के शाप को कोई भी टाल न सका।

महाप्रतापी रावण के मारने वाले वीर शिरोमणि श्रीराम चन्द्रजी को युद्ध में छकित और चकित कर छोड़ने वाले महर्षि बाल्मीकि के आश्रम में पले हुए लव, कुश नामक दो बालक ही थे। तथैव उन्नति के उच्चतम शिखर पर चढ़े हुए अवैदिक बौद्धमत

को छिन्न भिन्न कर, अखिल भारतवर्ष में वैदिक धर्म की पताका फहराने वाले सोलह वर्ष के बालक शंकराचार्य ही थे ।

इस तरह का आत्मिक बल प्राप्त एक ही बालक संसार को क्लेशों से मुक्त कर सकता है, अपने देश और जाति को समुन्नत कर सकता है, अपने माता-पिता के नाम को धन्य धन्य की ध्वनि के साथ अमर कर सकता है और समस्त जगत में एकता और प्रेम का प्रवाह बहा सकता है । जो देश, काल ऐसे बालक उत्पन्न कर सकता है वहीं संसार पर प्रभुत्व कर सकता है । इस लिये अपना, अपने बालकों का और देश का कल्याण चाहने वालों को चाहिये कि सब से प्रथम बालकों के सुधार का प्रयत्न करें ।

बालकों से जप कराने की आवश्यकता ।

प्रत्येक माता-पिता की यह इच्छा रहती है कि उनकी सन्तान सुशील, सत्यवादी, सदाचारी, आज्ञाकारी, विद्वान्, बुद्धिमान, धनवान् और धार्मिक बनें । इसी विचार से वे अपने बालकों को सुशिक्षित बनाने का अपने भरसक प्रयत्न करने में कसर नहीं रखते । पर देखा जाता है कि आज-कल के बालकों का मन पढ़ने लिखने में बिलकुल नहीं लगता । उनकी धारणाशक्ति इतनी निर्बल होती है कि पढ़ा हुआ उन्हें याद ही नहीं रहता । पढ़ना लिखना उन्हें भूतसा डरावना मालूम होता है । बहुत से तो इस डरसे घर छोड़ कर भाग जाते हैं । बहुत से बीमार पड़ जाते हैं और बहुत से इस भयंकर भूत के भय से जीवन तक विसर्जन कर देते हैं ।

दूसरी श्रेणी के बालक वे हैं जो माता-पिता के अनुरोध और आग्रह से पाठशाला में पढ़ते तो हैं पर पास कभी नहीं होते। ट्रायल ही ट्रायल पर नीचे के क्लासों को पार करते रहते हैं और ऊंचे क्लासों में न चढ़ सकने के कारण कुछ साल फेल होकर स्कूल छोड़ देते हैं। स्कूल-जीवन का प्रभाव इनकी बुद्धि पर ऐसा पड़ता है कि सिवाय नौकरी के अन्य जीवनोपाय का मार्ग इन्हें सूझता ही नहीं। हुनर, व्यापार, खेती आदि परिश्रम के कामों को ये तुच्छ दृष्टि से देखने लगते हैं, उन कामों के करने में अपनी हतक समझने लगते हैं। पूरी विद्या न होने से कोई अच्छी नौकरी भी इन्हें नहीं मिलती, बड़ी खटपट और सिफारिश से कोई छोटी नौकरी करके ही इन्हें अपनी जिन्दगी के दिन पूरे करने पड़ते हैं। इस समय देश में सब से अधिक संख्या इसी श्रेणी वालों की है।

तीसरी श्रेणी के बालक वे हैं जो सौभाग्य से किसी परीक्षा में पास होकर स्कूल जीवन समाप्त करते हैं। अपने पुत्र की सफलता देख इनके माता-पिताओं का हृदय भी शीतल होता है। उपरोक्त दोनों श्रेणियों से इनके आचार विचार भी अच्छे रहते हैं। इन्हें धन और मान दोनों प्राप्त होते हैं। पर जीविका के क्षेत्र में इन्हें भी अनेक अड़चनों का सामना करना पड़ता है। बाहरी दिखावे को बनाए रखने के लिये—दीन होकर भी अपने को अदीन बतलाने के लिये इन्हें भी अटूट प्रयत्न करने पड़ते हैं। किसी स्थिर नौकरी, डाक्टरी या वकालत के जमाने में इन्हें भी बहुत कष्ट उठाने पड़ते हैं।

इस तरह यह बालक समाज आज कल इस पापी पेट भरने के लिये घोर घबराहट में पड़ रहा है । किंकर्त्तव्य विमूढ़ हो रहा है । उसे मालूम नहीं कि क्या करें और क्या नहीं !

प्रिय बालको ! वास्तव में तुम्हारी दशा पर विचार करने से दुःख हुए बिना नहीं रहता । पर विश्वास रखो ! जिसने तुम्हारी गर्भ में रक्षा की है वह कहीं चला नहीं गया । जिसने तुम्हें बनाया है वह तुम्हें भूला नहीं है । तुम उसे भूल गए हो । तुमने उसकी आज्ञाओं का उल्लंघन किया है । इसी से तुम्हारी यह दुर्दशा हो रही है । यदि तुम इस दुर्दशा से बचना चाहते हो, यदि प्राचीन काल के बालकों की झलक अपने जीवन में प्राप्त करना चाहते हो, यदि संसार में उच्च कोटि के बालकों में अपनी गणना कराया चाहते हो तो उसका एक ही उपाय है कि तुम जप किया करो । आज ही से एक घंटा प्रातःकाल और एक घंटा सोते समय सायंकाल को ओम् का जप करना आरम्भ कर दो । फिर देखना कि यह जगत् तुम्हें स्वर्ग के समान सुखदायक प्रतीत होने लगेगा ।

जब से तुम ओम् का जप शुरू कर दोगे तब से तुम्हारे चेहरे की, शरीर की, मन की; घर वालों की, मित्रों की और संसार की हालत ही तुम्हारे साथ बदल जायगी । तुम्हारे सारे कष्ट दूर हो जायँगे । तुम्हारे मन में आनन्द की तरङ्गे उठने लगेंगी । तुम्हारा मन आनन्द के समुद्र में तैरने लगेगा । जो कुछ तुम पढ़ो लिखोगे दो चार बार देखने ही से तुम्हें याद हो जाया करेगा । बारीक से बारीक विषय तुम्हारे समझ में आने लगेंगे । लोगों में तुम्हारी कीर्ति फैलने

लगेगी। सब लोग तुम्हें प्रेम करने लगेंगे। पुस्तकें तुम्हें प्रिय लगने लगेंगी। अनुचित कर्म और अनुपयोगी पुस्तकों से तुम्हें घृणा उत्पन्न हो जायगी। यदि निरन्तर जप करते रहोगे तो एक दिन संसार में तुम योग्य पद पर जा विराजोगे।

जो माता पिता अपने बालकों को 'गुरुकुल' व 'शान्ति-निकेतन' आदि संस्थाओं में न भेज सकें उन्हें चाहिये कि घर पर ही प्रातः सायं एक एक घंटे अपने बालकों से यदि यज्ञोपवीत हो चुका हो तो गायत्री का और न हुआ हो तो ओम् का जप कराते रहें। इससे बालक सदाचारी, आज्ञाकारी, सुशील, बुद्धिमान्, विद्वान् और धार्मिक निकलेंगे और उनका भविष्य जीवन बड़ा सुख शान्तिमय बीतेगा बालकों के सुधार का ऐसा सुलभ, सुगम, सरल और सहज उपाय दूसरा नहीं है।

युवावस्था में जप की आवश्यकता।

जप से बालकों का जितना हित होता है उससे अधिक युवा अवस्था वालों का होता है। जैसे बालक छोटे होते हैं वैसे ही उनका संसार भी छोटा सा होता है। अध्यापक, पाठशाला के लड़के और अपना घर बस यही बालकों का संसार है। इसी छोटे से संसार के सुख दुःखों का प्रभाव बालकों पर होता है। पर युवा अवस्था में संसार की सीमा बहुत बढ़ जाती है। माता-पिता की सुश्रूषा, बालकों का संगोपन, प्रणयिनी का परितोष, जाति बिरादरी का व्यवहार, व्यापार वा नौकरी चाकरी की चिन्ता इत्यादि तरह तरह के झंझट युवा अवस्था वालों के पीछे लगे

रहते हैं। रोग, शोक, भय, ग्लानि, उद्वेग पद पद पर इन्हें सताते रहते हैं।

यह हालत तो उनकी है जो सर्वथा सुखी समझे जाते हैं। परन्तु जो दैव कोप से किसी विपत्ति के चक्र में फंस जाते हैं, उनकी दशा तो बहुत ही शोचनीय होती है। जैसे किसी के स्त्री या बच्चे बीमार रहते हैं, इलाज का प्रबन्ध नहीं है, पास पैसा नहीं है, नौकरी-चाकरी या काम-धन्धे से फ़ुर्सत नहीं है, घर में दूसरा कोई संभालने वाला नहीं है, मित्र मुलाकाती या जाति बिरादरी वालों वा अन्य किसी का कुछ भी सहारा नहीं है। अथवा जो पैसे से तंग रहते हैं, जिस काम में फायदा सोचते हैं उसी में घाटा होता है, जिससे भलाई की आशा करते हैं उसी से बुराई होती है, जिसके पास सहायता माँगते हैं वही मुंह फेर लेता है अथवा जिस जगह नौकरी है बड़े अफ़सर या बड़े बाबू को खुश रखने की हज़ार तदबीर करते हैं पर जब देखो उनकी त्यौरी चढ़ीही रहती है, तरक़्क़ी का मौक़ा आता है तो ऊपरी अफ़सरों की नाराज़ी से कुछ बेहतरी होने नहीं पाती; बहुत पुरानी नौकरी होने से छोड़ते नहीं बनती, दूसरी जगह ठौर ठिकाना नजर नहीं आता। ऐसे ऐसे अनेक झगड़े परिस्थिति के अनुसार सबके साथ लगे रहते हैं। कोई ग़रीब है उसका विवाह ही नहीं होता, कोई अमीर है वहां सन्तान का अभाव वा सन्तान हो भी तो रोगी, निर्बल, मन्दमति, कोई विद्वान् है वह धनाभाव से दीन हो रहा है, कोई बुद्धिमान् है पर खलों के सन्मुख बुद्धि का बल कुछ चलता ही नहीं। इस तरह युवा अवस्था में सबके पीछे क्लेशों की कतार (लाइन) सी लगी रहती है। पर ये सब क्लेश उसी समय तक

मनुष्यों को घेरे रहते हैं जब तक वे मन्त्ररूपी कल्पवृक्ष की छाया में नहीं पहुँचते । मन्त्र जप के वायु की झकोरों के लगते ही समस्त क्लेशों की भयावनी घटायें छिन्न भिन्न होकर तत्काल ही उड़ जाती हैं—नाश हो जाती हैं ।

अतएव प्रिय मित्रो ! एक बार किसी भी कामना से इस कार्य को करके देखिए, फिर आपको स्वयमेव अटल विश्वास हो जायगा कि मन्त्र के बल से हम जंगल की टूटी फूटी झोपड़ी—या—घर के एक कोने में बैठकर बड़े से बड़े काम कर सकते हैं । मदोन्मत्त कुजनों की गर्वीली अकड़ ढीली कर सकते हैं । दुःखी जनों की सेवा कर सकते हैं और उस आनन्द कन्द सच्चिदानन्द के चरणारविन्दों में पहुँच कर अपने मनुष्य जन्म को सफल कर सकते हैं ।

वृद्धावस्था में जप की आवश्यकता ।

संसार में मनुष्यमात्र सबसे अधिक खट-पट दो बातों की करते हैं । (१) धन, (२) सन्तान । सन्तान धन से अधिक प्रिय होती है । इसलिये कि मनुष्य स्वभाव से किसी का आश्रय चाहता है । क्योंकि सदा दिन एक से किसी के नहीं रहते । जिन नेत्रों को युवावस्था विकसित पुष्प सी सुहावनी जान पड़ती थी, उन्हीं नेत्रों को वृद्धावस्था कांटे सी चुभने लगती है । चेहरे की मोहकता, शरीर की शक्ति, मन का प्रहर्ष धीरे धीरे प्रकृति उससे छीन लेती है । स्त्री पुत्र, मित्र धीरे धीरे किनारा कस लेते हैं । जिन इन्द्रियों के लालन पालन में सारा जीवन बिताया वे भी अपने अपने काम से मुंह मोड़ बैठती हैं । मरम्मत करते करते शरीर रूपी घर गिरने

लगता है । फिर शरीर की एक अवस्था ऐसी आती है कि जब उठकर पानी भी नहीं पिया जाता । उस अवस्था में कोई एक घूंट पानी देने वाला हो यही सबकी इच्छा रहती है और यही इच्छा सन्तान की प्राप्ति और प्रियता का कारण है ।

यद्यपि लोक दृष्टि से इस इच्छा को कोई दूषित नहीं कह सकता । पर शास्त्र दृष्टि से यह इच्छा अवश्य दूषित है । शास्त्र अपना भार दूसरों पर डालना पसन्द नहीं करता । इसीलिये वानप्रस्थ और संन्यास की सलाह नहीं, पर आज्ञा दी है । इसका तात्पर्य यही है कि सन्तान के सुयोग्य हो जाने पर घरबार उसके सुपुर्द करके चलते बनो । और वह भी वैसे ही अपनी योग्य सन्तान को सौंप कर चलता बने । और एक परमात्मा के सिवाय अन्य किसी का आश्रय नहीं रखे । एक ओर यह पराकाष्ठा का त्याग है—पर वैराग्य है । और दूसरी तरफ़ से चेतावनी है कि यात्रा खतम हो चुकी है, दूसरी यात्रा की तय्यारी करो । इस अवस्था में भी जो नहीं चेतता भगवद्भजन में मन नहीं लगाता, उसके समान दुर्भागी कौन होगा । बाल अवस्था अज्ञान में—युवावस्था इन्द्रियों के भोगों में बीत जाती है । वृद्धावस्था में भी जो ईश्वर के चरण कमलों का चिन्तन नहीं करता वह वास्तव में दया का पात्र है । जैसे महात्मा याज्ञवल्क्य ने कहा है:—

यो वा एतदक्षरं गार्ग्य विदित्वाऽस्माल्लोकात् प्रैति स कृपणः । अथ य एतदक्षरं गार्गि विदित्वाऽस्माल्लोकात् प्रैति स ब्राह्मणः ।

(बृहदारण्यक)

हे गार्गि ! जो इस अक्षर (ब्रह्म) को विना ही जाने इस लोक से चल वसता है वह कृपण (दया का पात्र) है । (अर्थात् उस बेचारे का मनुष्य जन्म निष्फल ही गया) ! और जो इस अक्षर (ब्रह्म) को जान कर इस दुनिया से चलता है—जाता है वही ब्राह्मण है । (उसी का मनुष्य जन्म सफल है) ।

अब यह विचारना चाहिये कि ब्रह्म के जानने का सच्चा-सीधा, सहज और असन्दिग्ध मार्ग कौनसा है ?

कठोपनिषद् में लिखा है:—

सर्वे वेदा यत्पद मामनन्ति
तपांसि सर्वाणि च यद्वदन्ति ।
यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यं चरन्ति
तत्ते पदं संग्रहेण ब्रवीम्योमित्येतत् ॥१५॥
एतद्ध्येवाक्षरं ब्रह्म एतद्ध्येवाक्षरंपरं ।
एतद्ध्येवाक्षरं ज्ञात्वा यो यदिच्छति तस्यतत् ॥१६॥

सब वेद जिसका बारंबार वर्णन करते हैं सारे तप जिसको वतलाते हैं जिसकी इच्छा से ब्रह्मचर्य व्रत धारण करते हैं वह पद संक्षेप से तुम्हें बताता हूँ । वह 'ओम्' है ॥१५॥

यही अक्षर ब्रह्म है यही अक्षर परब्रह्म है, इस अक्षर को जानने से पुरुष जो जो इच्छा करता है सब पूर्ण होती हैं ।

माण्डूक्य उपनिषद् में लिखा है:—

ओ मित्येतदक्षरमिदꣳ सर्वं तस्योपव्याख्यानम् ।
भतं भवद् भविष्यदिति सर्वमोंकार एव ।

यच्चान्यत् त्रिकालातीतं तदप्योंकार एव ।

(खं० १ मं० १)

यह भूत, भविष्यत्, वर्त्तमान जो कुछ है सब ओंकार ही है। और तीनों कालों की सीमा से जो बाहर है वह भी ओंकार ही है।

मुण्डकोपनिषद् में लिखा है:—

ओमित्येव ध्यायथ आत्मानं स्वस्तिवः पाराय तमसः परस्तात् । २ । २ । ६ ।

अंधेरे के समुद्र से पार उतरने के लिये आत्मा का ओम्! इस प्रकार ध्यान करो। तुम्हारा कल्याण होगा।

भगवान् वशिष्ट का कहना है:—

ओंकार मकरोत्तार स्वर मूर्ध्व गतध्वनिम्
सम्यगाहतलांगूलं घंटा कुंडमिवावरम् ।

जैसे घंटा के अन्दर के लम्बक को रस्सी बांध कर हिलाने से गूंजने की आवाज होती है। वैसे ही ओम्का उच्चारण (परासे करके वैखरी में अर्थात् मुख में उसका गुंजारव करके ओम् का रटन करना चाहिये।

श्रीमद्भागवत में लिखा है:—

हृद्यविच्छिन्नमोंकारं घंटानादं बिसोर्णवत् ।
प्राणेनोदीर्य तत्राथ पुनःसंवेशयेत् स्वरम् ।११।१४।३४

हृदय में घंटानादके समान ओंकारका अविच्छिन्न पद्मनालवत् (अखंड) उच्चारण करना चाहिये।

मुंडक उपनिषद् में लिखा है:—

प्रणवो धनुः शरो ह्यात्मा ब्रह्म तल्लक्ष्यमुच्यते ।
अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत् तन्मयो भवेत् ।४।२।२।

ओम् धनुष है-आत्मा तीर है-ब्रह्म उसका निशाना है। अप्रमत्त होकर तीरसे निशाने को बींधना चाहिये और तीर जैसे निशाने में लगकर उसी में रह जाता है-उसी के रूप में मिल जाता है । उसी तरह ओम् का जप करते करते ब्रह्म में तन्मय हो जाना चाहिये-तल्लीन हो जाना चाहिये ।

भगवान् श्रीकृष्णजी गीता में कहते हैं—

तस्मादोमित्युदाहृत्य यज्ञ दान तपः क्रियाः ।
प्रवर्तन्ते विधानोक्ताः सततं ब्रह्म वादिनाम् ।१७।२४

ब्रह्मवेत्ता पुरुषों की विधिपूर्वक यज्ञ दान तपस्यादिक क्रियायें सदा ओम् पद का उच्चारण करके होती हैं । इस प्रकार वेदों से लगाकर गीता और पुराणों तक ने ओम् के जप को ही सब से श्रेष्ठ बतलाया है । परन्तु आश्चर्य है कि ऐसे सर्वमान्य मंत्रको छोड़ कर सारे देश में अवैदिक मंत्रों का प्रचार हो रहा है । वैसा ही लोग फल पा रहे हैं ।

अन्य धर्मों में ओम् का आदर ।

"ओङ्कार निर्णय" नामक पुस्तक में लिखा है कि मुसलमान और क्रिस्तान अपनी प्रार्थना के अन्त में "आमीन" जो अंग्रेजी में "amen" लिखा जाता है वह ओम् शब्द का ही रूपान्तर है । मनुष्य जाति की जो शाखायें भारतवासी आर्यों से पृथक् होकर

भिन्न भिन्न देशों में जा बसीं, वे बहुत काल व्यतीत हो जाने से इस परम पवित्र परमात्मा के निज नाम को भूल गईं और उसका रूप कुछ का कुछ बना लिया । तैसे ही तिब्बत, चीन, जापान आदि देशों में प्रचलित बौद्धधर्म का परम पवित्र मंत्र है:—

ओं मनी पद्मो होम ।

अर्थात् हृदय कमल में ओम् रूप मणि है । कैसा सरल और सुहावना मंत्र है ।

इस तरह संसार भर के जितने धर्म हैं सब ही ओम् शब्द का किसी न किसी रूप में प्रयोग करते हैं । इतना माननीय, इतना समादृत और इतना प्रभावशाली जगत् में कोई दूसरा मंत्र नहीं है । धन, धान्य, बल, विद्या, आरोग्यता, लक्ष्मी आदि इस लोक के सुख और मोक्ष पर्यन्त परलोक के सुख केवल इसके जप मात्र से प्राप्त हो सकते हैं ।

जो मनुष्य अत्यन्त निर्बल हो धन, विद्या, बुद्धि आदि एक भी बल जिसमें न हो जो सर्वत्र निराशाही निराशा की झलक देखता हो-जिसकी संसार में कोई क़द्र करने वाला-पूछ ताछ करने वाला न हो-जिसको अपना अस्तित्व बनाए रखने के लिये भी-जीने के लिये भी-कोई उपाय समझ में न आता हो, ऐसा सब से हीन दीन मनुष्य भी यदि नियमपूर्वक तीन घंटे नित्य एक वर्ष भर तक ओम् का जप करें तो इसमें किंचित् भी संदेह

नहीं कि उसकी दशा पलट जायगी-उसकी सारी चिन्ताओं का समूल नाश हो जायगा उसके सब कार्य सिद्ध हो जायंगे और वह आनन्द से अपना जीवन व्यतीत करने लगेगा।

और जो निष्काम भाव से-केवल ईश्वर प्रीत्यर्थ इस (ओम्) का जप करता है उसे एक ही मास में विलक्षण आनन्द अनुभव होने लगता है। चित्त की चंचलता, भय और उद्वेग यद्यपि कुछ दिनों तक पीछा नहीं छोड़ते हैं पर उसका ज्ञान और शान्ति दिन दिन बढ़ती जाती है। यह उसे स्वयं अनुभव होने लगता है कि कोई उसकी सतत रखवाली और रक्षा कर रहा है। यह उसे विदित होने लगता है-विश्वास होने लगता है कि जो कुछ हुआ है और हो रहा है वह सब उसकी भलाई के लिये ही है। और शनैः शनैः निरन्तर अभ्यास से एक दिन उसकी आशा पूर्ण हो जाती है। वह ईश्वर के चरणकमलों में पहुँच जाता है और अपना मनुष्य जन्म सफल कर लेता है।

अद्या वाब्द शतान्तेवा मृत्युर्वै प्राणिनांध्रुवम्।

(श्रीमद् भागवत)

जातस्यहि ध्रुवोमृत्युः। (गीता)

यह तो हर एक मनुष्य जानता है कि उसे एक दिन अवश्य मरना होगा। और जिसे इकट्ठा करने में वह सारा जीवन खो रहा है वह सब उस समय उसकी कुछ भी सहायता या साथ न दे सकेगा। अमीर और गरीब के जन्मने में, जीने में भेद हो सकता है पर मृत्यु काल में कुछ भी भेद नहीं होता। मृत्यु की जो वेदना, जो पीड़ा, जो भय अत्यन्त दरिद्र मनुष्य को होता है, वही एक महाराजाओं के महाराज को भी होता है। वहां धनी

और दरिद्र, मूर्ख और विद्वान्, निर्बल और बलवान् सब एक समानता में आ जाते हैं। उस समय कोई किसी का साथ नहीं दे सकता—कोई किसी की सहायता नहीं कर सकता। केवल एकमात्र ओम् का जप, ओम् की आराधना, ओम् का श्रवण ही उस समय मनुष्य को शान्ति देता है और उसका परलोक सुधारता है। इसी लिये भगवान् कृष्णजी ने गीता में कहा है:—

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहृतं मामनुस्मरन्।
यः प्रयाति त्यजन् देहं स याति परमां गतिम ८।१३

ओम् इस एक अक्षर ब्रह्म का जप करते हुए जो शरीर छोड़ता है वह परमगति को प्राप्त होता है।

महात्मा भर्तृहरिने कहा है कि:—

स्थाल्यां वैडूर्यमय्यां पचतिच लशुनं चंदनै-रिन्धनाद्यैः। सौवर्णैं लाङ्गलाग्रै विलिखति वसुधा मर्कतूलस्य हेतोः॥

छित्वा कर्पूर खंडान् वृतिमिह कुरुते कोद्रवाणां समन्तात्। प्राप्येमां कर्मभूमिं न चरति मनुजो यस्तपो मन्दभाग्यः॥

वह मनुष्य मानो मरकतमणि (पन्ना) की थाली में चन्दन के इन्धन से लहसुन पकाता है—अथवा आककी जड़े खोदने के लिये सोने के हल से जमीन जोतता है—अथवा कोदों की वागड़ के लिये कपूर के वृक्षों को काटता है जो मनुष्य शरीर पाकर तप नहीं करता वह मन्दभागी है!

कठोपनिषद् के मंत्र में यह बतला दिया गया है कि सब तपों से बड़ा तप ओम् का जप है। इस लिये प्रिय मित्रो! यदि अपना यह लोक और परलोक सुधारना चाहते हो तो तत्काल ओम् का जप आरम्भ करदो। इसीसे मनुष्य जीवन का सच्चा आनन्द प्राप्त होगा—इसीसे ईश्वर का ज्ञान होगा और इसीसे मनुष्ययोनि में जन्म लेना सफल होगा।

नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय ।

वेद भगवान् कहते हैं कि मोक्ष का दूसरा रास्ता ही नहीं है।

जप सम्बन्धी अन्य आवश्यक अंगों का संक्षिप्त विवरण।

समय।

संसार की प्रत्येक वस्तु पर देशकाल का प्रभाव पड़ता है। नियतकाल पर भोजन शयन आदि अपने आप याद आते हैं। उसी तरह समय का नियम रखने से नियत समय पर बिना जप किये नहीं रहा जाता। जप का समय होते ही अन्तर में से जप करने की प्रेरणा होने लगती है। तीव्र उत्कंठा से बार बार अपने आप जप करने की इच्छा होती है। बिना जप किये उस मनुष्य

को खाना, सोना, काम करना कुछ अच्छा नहीं लगता। किसी दिन जप करने का मौका नहीं मिले तो—आजकी दिनचर्या अधूरी रह गई—यह विचार बार बार उसे खटकता रहता है। समय के प्रभाव से जप जीवन का अङ्ग बन जाता है। इस लिये जप करने का समय अवश्य रखना चाहिये। जिस समय बैठने से मन शान्त रह सके—परमात्मा में मन लग सके—ऐसा अपने सुभीते के लायक कोई समय मुकर्रर कर लेना चाहिये और नित्य उसी समय पर बैठना चाहिये।

स्थान।

जप करने के लिये बैठने की जगह जितनी साफ, सुथरी, रमणीक और कोलाहलशून्य होगी उतना ही मन शान्त और निश्चल होगा। इसी लिये प्राचीन ऋषि मुनि लोग जङ्गलों में निवास किया करते थे। मनुस्मृति में एकान्त जङ्गल में जलाशय के समीप जप करने का विधान है। पर ऐसा संयोग सब जगह प्रायः न मिल सकने से—घर के किसी एकान्त भाग में—जहां शुद्ध भूमि हो—स्वच्छ वायु आता हो—बाल बचों का—जनता का कोलाहल न हो—मच्छर पिस्सू आदि की भिनभिनाहट न हो किसी प्रकार की दुर्गन्धि न आती हो—ऐसे स्थान पर जप करने के लिये बैठना चाहिये। जप के लिये अलगही कमरा हो तो बहुत ही उत्तम है। कमरे में वेदमंत्र—शुद्धचरित्र महात्माओं के और प्रणव के चित्र सब तरफ लगा देना चाहिये। हो सके तो एक घृतका दीपक अवश्य लगा लेना चाहिये। सारांश यह है कि उस स्थान को ऐसा रमणीक बना लेना चाहिये कि उसमें प्रवेश होते ही मन में प्रसन्नता और शान्ति का प्रभाव उत्पन्न हो जाय—

जप करने की इच्छा अपने आप उत्पन्न हो जाय। ऐसा ही स्थान जप करने के लिये उपयुक्त समझना चाहिये।

भोजन।

जप में वैठक का काम है। वैठक के जितने काम हैं सब मन्दाग्नि रोग उत्पन्न करने वाले हैं। मन्दाग्नि उन महारोगों में से है जो प्रायः मृत्युके पूर्व होते हैं, यह उपनिषद् में लिखा है। इस लिये ५-६ घंटे वैठकर जप करने वालों को भोजन का नियम अवश्य रखना चाहिये। भोजन कैसा करना-कितना करना-कब करना-इन बातों का जिसको ठीक ठीक ज्ञान होता है-मन्दाग्नि क्या कोई भी रोग उसके पास कभी नहीं फटकने पाते। भोजन के सम्बन्ध में अधिक ध्यान देने योग्य बात महर्षि मनुजी बतलाते हैं:—

अनारोग्य मनायुष्य मस्वर्ग्यं चातिभोजनम्।
अपुण्यं लोक विद्विष्टं तस्मात्तत् परिवर्जयेत्॥

अधिक खाना आरोग्य (तन्दुरुस्ती) का नाश करता है-उम्र को घटाता है-दुखों को उत्पन्न करता है-विचारों को भ्रष्ट कर देता है और लोक में भी बुराई होती है। इस लिये सबसे पहिली बात यह है कि अधिक भोजन कभी नहीं करना चाहिये।

आजकल प्रायः सभी लोग इस कुटेव के शिकार हो रहे हैं। इसी से सौ में एक भी मनुष्य पूर्ण निरोगी दृष्टि नहीं पड़ता।

जप करने वाला हो वा बिना जप करने वाला, भोजन सदा हलका ताजा और कमती खाना चाहिये।

उपरोक्त नियम पर चलने वाला कभी बीमार नहीं होगा और जो बीमारी किसी औषध वा और उपायों से आराम न होती हो वह भी जड़ मूल से नष्ट हो जायगी ।

व्यायाम ।

जो व्यायाम (कसरत) नहीं करता, उसका आरोग्य कभी ठीक रह ही नहीं सकता । जिसका आरोग्य ठीक नहीं रहता, उसका मन कभी प्रसन्न नहीं रहता, वह कोई काम अच्छे प्रकार से नहीं कर सकता । इसलिये हजार काम छोड़कर सबसे प्रथम अपने शरीर को बलवान बनाना यह प्रत्येक मनुष्य का मुख्य कर्त्तव्य है क्योंकि—

धर्मार्थ काम मोक्षाणां शरीरं साधनं स्मृतम् ।
तन्निघ्नता किं न हृतं रक्षिता किं न रक्षितम् ॥

शरीर ही धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष का साधन है । जो मनुष्य प्रमाद से—लापर्वाही से—शरीर को नष्ट कर देता है वह सब कुछ नष्ट कर देता है और जो शरीर की रक्षा करता है वह सब की रक्षा करता है । इसलिये प्रत्येक मनुष्य को और खासकर के जप करने वाले को अथवा जिन्हें छः या आठ घंटे बैठ कर काम करना पड़ता है उन्हें व्यायाम अवश्य करना चाहिये । नहीं तो किसी समय उन्हें अवश्य पछताना पड़ेगा ।

सबसे उत्तम और सबसे सहज व्यायाम पावों से घूमना है । एक दो मील नहीं, जितने घंटे बैठ कर जप वा अन्य काम करना पड़े उतने मील तो अवश्य घूमना चाहिये । आठ घंटे की बैठक करने वाले को आठ मील अवश्य ही घूमना चाहिये घर से चार

मील तक जंगल की ओर चले जाना और चार मील लौट आना। यह कम से कम व्यायाम है। अधिक करने वाले को अधिक फायदा है। जो बाहर न जा सकें उन्हें घर ही में घूमने की व्यवस्था कर लेनी चाहिये।

प्राणायाम।

प्राणायाम अमृत के समान गुणकारक है। घी से, दूध से, फल से, मूल से और किसी भी वस्तु से मनुष्य जीवन को उतना लाभ नहीं पहुँचता जितना प्राणायाम से पहुंचता है। खर्च नहीं एक कौड़ी का भी। इतने पर भी जो प्राणायाम नहीं करता उसके समान बज्र मूर्ख कौन होगा।

आज कल प्राणायाम को एक हौवा बना रखा है। लोगों को डरा रखा है कि इसके करने से कभी कभी बड़ा नुक़सान हो जाता है। कभी कभी प्राण भी चले जाते हैं। ये सब निरी मूर्खता भरी बातें हैं। प्राणायाम से नुकसान कभी किसी हालत में जरासा भी नहीं होता और लाभ अनन्त हैं।

उदरशूल, अजीर्ण, मन्दाग्नि का तो यह शत्रु ही है। कास, श्वास, क्षय इसके नाम से भागते हैं। निर्बलता, निरुत्साहता, आलस्य प्राणायाम करने वाले के पास तक नहीं फटकते। श्रीमद्भागवत में लिखा है कि—

बुद्धिरर्थमसूयत।

धन की जननी बुद्धि है। अर्थात् जिसकी बुद्धि जितनी ही तेज और शुद्ध होगी उतनी ही विद्या उतना ही धन वह मनुष्य

संपादन कर सकेगा और बुद्धि का प्रकाशित करने वाला चमका देने वाला प्राणायाम के समान दूसरा असन्दिग्ध साधन नहीं है। इस लिये मनुष्य और कुछ भी करे या न करे, पर प्राणायाम तो प्रत्येक मनुष्य को प्रति दिन अवश्यमेव करना चाहिये।

इसकी विधि यह है कि शौच स्नान आदि से निवृत्त होकर अथवा शौच मुखमार्जन आदि से निपट कर जहां ताजा स्वच्छ हवा हो पालथी मार कर बैठ जाय। या चाहे तो खड़ा रहे। शिर गर्दन और शरीर तीनों एक समानता में एक सूत में कर ले। यदि खड़ा रहे तो छाती कुछ आगे को निकाल दे और दोनों कंधे कुछ पीछे की ओर फेंकदे। फिर (प्रथमबार जोर से) श्वास को नासिका से बाहर निकालदे। फिर धीरे धीरे श्वास को भीतर लेले। इसके बाद धीरे धीरे श्वास को बाहर निकालता रहे और वैसे ही आहिस्तः आहिस्तः भीतर लेता रहे। श्वास बाहर निकालते वक्त भीतर लेते वक्त ऐसा प्रतीत होना चाहिये कि सारे शरीर में वायु भर रहा है—फूल रहा है-पुष्ट हो रहा है। इसी को प्राणायाम कहते हैं। महीने पन्द्रह दिन करने से अपने आप समझ में आने लगता है।

कम से कम आध घंटा प्रातःकाल और आध घंटा सायंकाल नित्य इस अभ्यास के करने से अनेक असाध्य रोग भी दूर हो जाते हैं। शरीर बिलकुल निरोगी हो जाता है और निरोगी मनुष्य करे तो उसकी बुद्धि, शक्ति, कान्ति और श्रीवृद्धि होती है।

पर जिसको घी दूध आदि पौष्टिक पदार्थों के खान पान का उचित प्रबन्ध न हो उसे बहुत अधिक नहीं करना चाहिये। क्योंकि प्राणायाम से आक्सिजन नामक प्राणप्रद वायु (जिसमें वैज्ञानिकों

के सिद्धान्तानुसार अग्नि का अंश है) भीतर जाता है। वही अग्नि को प्रदीप्त करता है। यही सब रोगों को निवारण कर देता है —भस्म कर देता है। अगर घी दूध नहीं खाया जाय तो वही शिरदर्द आदि उष्णता के उपद्रव उत्पन्न कर देता है।

एक बात और भी महत्त्व की ध्यान में रखने योग्य है कि दाहिने नासापुट से छोड़ा हुआ श्वास गर्मी पैदा करता है और बांई तरफ से शर्दी। इस लिये जिस वक्त गर्मी बढ़ी हुई प्रतीत हो तो दाहिने नासापुट से खेंच कर बांई तरफ से निकाल देना चाहिये और जो शर्दी बढ़ी हुई हो तो बाईं तरफ से खेंच कर दाहिने नासापुट से श्वास बाहर निकाल देना चाहिये।

मुँह से भी श्वास बाहर फेंक देना अच्छा है पर खेंचना हमेशः नाक से ही चाहिये। क्योंकि नाकों के छिद्र में ऐसी झिल्ली है जिस में से वायु छन कर स्वच्छ होकर भीतर जा सकता है।

सारांश यह है कि जो वायु हमारे भीतर भरा रहता है वह अशुद्ध, मलीन, रोगकारक, सर्वथा हानिकारक होता है। उसे बाहर निकाल देना और स्वच्छ शुद्ध वायु को शरीर में जितनी बन सके भर देना यही प्राणायाम का मुख्य तत्त्व है. और इसी लिये जंगल, जलाशय, बाग, बगीचे आदि स्थानों पर ही जहां शुद्ध और स्वच्छ वायु बहुतायत से मिल सके वहां पर यह क्रिया करना विशेष लाभदायक होता है।

सरल अभ्यास विधिः।

प्रातःकाल शौच स्नान आदि से निपट कर शुद्ध एकान्त देश में सुखपूर्वक आसन पर बैठ कर प्रथम संकल्प करे अर्थात् आज

इस समय, इतनी देर तक, इस कामना के लिये, इस मंत्र का जप करूंगा । (जिस तरह किसी दूसरे मनुष्य से कहते हैं इसी तरह अपने आपको कहना चाहिये । इस का फल यह होगा कि जितनी देरका सङ्कल्प करोगे उतनी देर तक बिलकुल शान्ति से तुम्हारा चित्त जप करने में लगा रहेगा और वह समय पूरा होते ही एक दम आँखें खुल जायंगी ।)

फिर कम से कम १० दीर्घ श्वास प्रश्वास करे । अर्थात् एक सांस बाहर निकाल कर जरासी देर तक बाहरही रोक कर शनैः शनैः भीतर खेंचले । फिर उसी तरह जरासी देर भीतर ही रोक शनैः शनैः बाहर निकाल दे । यह एक प्राणायाम हुआ । इस तरह के दस प्राणायाम करे ।

फिर नीचे लिखे मंत्र का पाठ करे:—

हे परमात्मन् !

आकाश हमारे लिये शान्तिदायक हो ।
आकाश और पृथ्वी के बीच का भाग हमारे लिये शान्तिदायक हो ।
पृथ्वी हमारे लिये शान्तिदायक हो ।
जल हमारे लिये शान्तिदायक हो ।
वनस्पतियें हमारे लिये शान्तिदायक हों ।
विश्वदेव हमारे लिये शान्तिदायक हों ।
ब्रह्म हमारे लिये शान्तिदायक हो ।
सब कुछ हमारे लिये शान्तिदायक हो ।
और हमारी शान्ति सदा सर्वदा बढ़ती रहे ।
ओम् शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

शान्ति सब जगह और हमारे अन्दर हमेशा मौजूद रहती है। उसकी इच्छा करने से वह बढ़ जाती है। शान्ति की इच्छा करने का सब से उत्तम समय यही है। उपरोक्त मंत्र के दो तीन पाठ करने से सब तरफ से शान्ति खिंचकर साधक के चारों तरफ—सब तरफ छा जाती है। वह अपने को शान्ति में डूबा हुआ देखता है। वही जप का समय है। उस समय (माला से या बिना माला के जैसा प्रिय मालूम हो) मधुर, कोमल और आनन्दयुक्त मन और ध्वनि के साथ—ओ३म् ओ३म् ओ३म् इस प्रकार जप करना शुरू कर दे। उच्चारण ऐसा करे कि अपने कान को सुनाई पड़ सके।

जप करते वक्त मन में यह सोचता रहे कि यह संसार जिस ने बनाया है—जो हम सब को जीता रख रहा है और हम सब और यह सब किसी दिन जिसमें लय हो जाने वाले हैं—जिसमें समा जाने वाले हैं—उसी का नाम ओम् है।

जप करते करते जब मुंह से जप करने में मिहनत सी थकावटसी मालूम होने लगे—मन में जप करने की इच्छा होने लगे—तब से मन ही में जप करे।

समय पूरा होने पर आचमन और नमस्कार करके संसारी कार्यों में लगे।

जीवन में अनेक बार मनुष्य ऐसे संकटों में फंस जाता है कि उसके समझ में नहीं आता कि वह क्या करे? ऐसे समय में उसे एक मात्र जपका ही आसरा लेना चाहिये। बहुत जोर से जप करना चाहिये—रात दिन जप करना चाहिये। और वह देखेगा कि उसके संकटों को भगा देने का मार्ग कुदरत ने खोल दिया है।

उसके सारे संकट एक एक करके दूर भाग जायंगे और वह बड़े आनन्द से अपना जीवन बिताने लगेगा।

तीन मास तक लगातार तीन घंटे प्रातःकाल और तीन घंटे सायंकाल अति शीघ्र शीघ्र (जल्दी जल्दी) उच्चारण करते हुए ओम् का जप करने से कैसी भी कठिन विपत्ति हो उसका नाश हो जाता है और मनोकामना पूर्ण होती है।

जल्दी जल्दी उच्चारण करने से मन को इधर उधर भागने को जगह नहीं मिलती और इससे वह एक ही काम (जप) में लग जाता है। एकाग्र हो जाता है। और एकाग्रता ही समस्त सिद्धियों और सफलताओं के भंडार की गुरु किल्ली है—कुंजी है।

दूसरी विधिः।

यद्यपि उपनिषदों का उपदेश और पुराणों का प्रत्येक दृष्टान्त यही शिक्षा देता है कि **मनुष्य का सब से बड़ा कर्त्तव्य निरन्तर जप करते रहना है। इसी एक काम के करने से संसार के सब काम अपने आप सिद्ध हो जाते है** परन्तु जिनकी इतनी प्रबल श्रद्धा न हो और जो काम काज से अवकाश न मिल सकने से दिन में जप करने को असमर्थ हों, उन्हें रात्रि को सोते वक्त ही जप करना चाहिये।

सोने के समय से दो घंटे पहिले हाथ, पाँव, मुंह धोकर—शुद्ध वस्त्र धारण करके आसन पर वा बिस्तर शुद्ध हो तो उसी पर बैठ कर प्रथम संकल्प और प्राणायाम करे। फिर दो तीन बार शान्ति मन्त्र का पाठ करे। जब चित्तकी अवस्था पूर्ण शान्त हो जाय तब गत् जकी सब चिन्ताओं को भूल कर आनन्द युक्त मन

और मधुर कोमल ध्वनि से ओ३म् ओ३म् ओ३म् इस प्रकार जप करना आरंभ करदे और जप करते हुए ही निद्रा लगने पर सोरहे ।

जप करते हुए सो रहने से रात भर मनमें जप होता रहता है । रात को नींद खुलने पर वा प्रातःकाल उठने पर मालूम होगा कि मनमें अपने आप जप हो रहा है ।

जप करते हुए सो रहने से विना परिश्रम ही जप होता रहता है और उतनी देर तक जप करने से जो फायदा है–फल है–वह अनायसं ही प्राप्त होजाता है । इतना ही नहीं–पर जप करते हुए सो रहने से वड़ी स्वस्थ निद्रा आती है और प्रातः काल उठने पर चित्त निर्मल, शांत और वड़ा प्रसन्न मालूम होता है ।

आरोग्यता के लिये तो यह प्रयोग अतिशय लाभदायक है ।

तीसरी विधिः—प्रणव पूजा ।

पूजा सत्कार को कहते हैं । जिसके हृदय में जितना जिसका आदर होता है वह उतना ही उसे पूज्य मानता है । प्राचीनकाल में अपने घर पर आये हुए ऋषि मुनियों के षोडशोपचार पूजनका पुराणों में जगह जगह वर्णन किया गया है । महाराज श्रीरामचन्द्रजी और श्री कृष्णचन्द्र जी स्वयं अवतार होकर भी ऋषियों का पूजन करते थे ।

प्रणवपर ब्रह्मकी प्रत्यक्ष मूर्ति है । यह वेद, शास्त्र, पुराण सब एक स्वरसे स्वीकार करते हैं । अतएव प्रणव (ॐ) का पूजन करना मनुष्यमात्र का सर्वोत्तम कर्त्तव्य है—सर्वोत्तम धर्म है ।

इसकी विधि यह है कि स्नान आदि से निपट कर शुद्ध देश में एक चौकीपर थाली रखकर उसमें उत्तम गुलाब के पुष्पों की पखड़ियों से ॐ बनावे और उसका विधि और भक्ति सहित पूजन करके उसी के सन्मुख बैठकर जप करे ।

मेरे एक मित्र जमनालालजी वैश्य इन्दौर निवासी को इस विधि से करने पर जागृत में आवाज (आकाश-वाणी) होकर संकल्पों का उत्तर मिला और सैकड़ों वार भविष्यकी बातें मालूम हुईं ।

चौथी विधिः ।

जो बैठकर जप नहीं कर सकते हों—लेटकर करें, खड़े होकर करें, चलते फिरते करें ।

इन्दौर में एक दाक्षिणात्य ब्राह्मण उठते, बैठते, चलते, फिरते निरन्तर निष्काम ओम्का जप करते रहते हैं । दाक्षिणात्य सज्जनगण गायन के बड़े प्रेमी होते हैं । यह बात प्रसिद्ध और प्रत्यक्ष ही है । उक्त पण्डितजी ने भी अपने जप को गायन का रूप दे दिया है । जिससे भक्तिपूर्वक भजन के साथ ही मनोरञ्जन भी होता रहे । वह गायन यह है:—

ओम् ओम् ओम् ओम् ओम् ओम् ओम्
ओम् ओम् ओम् ओम् ओम् ओम् ओम्
ओम् ओम् ओम् ओम् ओम् ओम् ओम्
भज मन ओम् ओम् ओम् ओम् ओम्

इससे एकही समय में चौबीस वार ओम् का जप होता है और गीत के नाद से मन सदा सर्वदा आनन्द से नृत्य करता रहता है ।

मैंने एक समय उपरोक्त महाशय से पूछा कि आपको इससे कुछ चमत्कार मालूम हुआ? उन्होंने कहा और तो कुछ चमत्कार नहीं मालूम हुआ पर मेरे जीवन भर में मुझे कभी किसी तरह की अशान्ति नहीं हुई।

प्रिय पाठकगण! कैसा उत्तम जीवन है!! शान्त जीवन है!!!

इन में से जो विधि जिसको पसंद हो, जिसको जैसा सुभीता हो, जिसको जिस विधि से करना पसंद हो उसी विधि से जप करे। जो संध्या, पूजन, पाठ करने वाले हैं वे अपने इष्ट देव के सन्मुख बैठ कर ही जप करें। मतलब जप करने से है:—

जपात् सिद्धिः जपात् सिद्धिः जपात् सिद्धिः न संशयः।

इसमें संदेह नहीं है, इसमें कुछ शक नहीं है कि जप करने से सिद्धि होती है! जप करने से सिद्धि होती है!! जप करने से सिद्धि होती है!!!

ओम् का संक्षिप्त अर्थ

अ + उ + म् इन तीन अक्षरों के मेल से ॐ (ओम्) यह शब्द बनता है। अकार का अर्थ है १ विराट् २ अग्नि ३ विश्व। उकार का १ हिरण्यगर्भ २ वायु ३ तैजस्। और मकार का १ ईश्वर २ आदित्य ३ प्राज्ञ—आदि। इन शब्दों का अलग २ अर्थ लिखे अनुसार हैं:—

'अ' का अर्थ

(१) विराट् = (विविधं चराचरं जगत् राजयते प्रकाशयते यः स विराट्] विविध चराचर जगत् के प्रकाश करने वाले—उत्पन्न करने वाले परमात्मा का नाम विराट् है।

(२) अग्निः = (अच्यते पूज्यते सत् क्रियते वेदादिभिः विद्वद्भिः शास्त्रै श्चेत्यग्निः) वेदादि समस्त ग्रंथ और संसार के समस्त विद्वान् जिसकी पूजा करते हैं—उपासना करते हैं उस परमेश्वर का नाम अग्नि है ।

(३) विश्वः = (विष्टानि आकाशादीनि यस्मिन् अथवा विष्टोस्ति प्रकृत्यादिषु यः स विश्वः) जो परमाणु से लगा कर आकाश पर्यंत के भीतर-बाहर सब जगह परिपूर्ण है उस सर्व व्यापक महाशक्ति का नाम विश्व है ।

'उ' का अर्थ

(१) हिरण्यगर्भः = (हिरण्यानि सूर्यादीनि गर्भे यस्य अथवा हिरण्यानां सूर्यादीनां गर्भः—उत्पादकः स हिरण्यगर्भः) जिसके गर्भ में सूर्यादि लोक हैं अथवा जो सूर्यादि लोकों का उत्पन्नकर्त्ता है उस जगत् पिता का नाम हिरण्यगर्भ है ।

(२) वायुः = (वाति जानाति धारयति वा अनन्त बलत्वेन सर्वं जगत् स वायुः) जो अपने अनंत सामर्थ्य से अनंत लोकों को जानता और धारण करता है उस सर्व शक्तिमान् परमेश्वर का नाम वायु है ।

(३) तैजस् = (तेजसः स्वप्रकाश स्वरूपः) जिसके प्रकाश से सब लोक प्रकाशित होते हैं—पर उसे कोई प्रकाश नहीं कर सकता—वह स्वयं प्रकाश है इस लिये उसका नाम तैजस् है ।

'म्' का अर्थ

(१) ईश्वरः = (इष्टेऽसौ सर्वशक्तिमान् न्यायकारीश्वरः) सर्वशक्तिमान् न्यायकारी सबके स्वहेत होने से उनका नाम ईश्वर है ।

(२) आदित्यः = (अविनाशित्वात् स आदित्यः) किसी काल में उनका अभाव नहीं होता इस लिये ईश्वर का नाम आदित्य है।

(३) प्राज्ञः = (प्रकर्षेण जानाति सर्वं जगत् स प्रज्ञः। प्रज्ञ एव प्राज्ञः) जो सब के अन्तर्यामी होने से सब कुछ जानते हैं इस लिये परमेश्वर का नाम प्राज्ञ है।

सारांश

जिस महाशक्ति ने यह सब जगत् उत्पन्न किया है, वेदों से लग कर समस्त धर्मग्रंथ और संसार भरके समस्त विद्वान् जिसकी उपासना करते हैं, जो परमाणु से लगाकर अनन्त आकाश के भीतर बाहर भरा हुआ है। जो अपने अनन्त सामर्थ्य से अनन्त लोकों को धारण कर रहा है, जिसके प्रकाश से सूर्यादि लोक प्रकाशित हो रहे हैं, जो सर्वशक्तिमान् न्यायकारी सब के इष्टदेव हैं-वही ॐ है। यही ॐ का अर्थ है।

परन्तु अर्थ पढ़ लेने से कुछ नहीं होगा। मुख्य आवश्यकता जप करने की है। जप करने से ही बुद्धि सूक्ष्म और एकाग्र होकर अर्थ का रहस्य समझ में आ सकता है। इसी लिये योगाचार्य ने सूत्र में प्रथम (जप) और तदनन्तर (अर्थ भावनम्) रखा है।

जप भी विधि सहित, नियत समय पर, एकान्त में बैठ कर करने से एक घंटे में जो लाभ होता है वह, रात भर दिन भर विधि हीन जपते रहने से नहीं होता। अभ्यास के लिये दिन की अपेक्षा रात का समय विशेष उपयोगी होता है। क्योंकि रात में

कोलाहल कम रहता है। जप के समय घृत के दीपक का प्रकाश सत्वगुण, शान्ति और एकाग्रता बढ़ाता है।

अन्त में इस परम सत्य को सदा स्मरण रखो कि समस्त सांसारिक विभूतियें होते हुए भी बिना प्रति दिन दो घंटे जप किये, कभी किसी का मानसिक क्लेशों से-भयों से-चिन्ताओं से छुटकारा नहीं हो सकता। अतएव यदि सुख-शान्ति-आरोग्य और आनन्द प्राप्त करना चाहते हो तो:—

शतं विहाय भोक्तव्यं-सहस्रं स्नान माचरेत्।
लक्षं विहाय दातव्यं-कोटिं त्यक्त्वा हरिं भजेत्॥

सौ काम छोड़ कर भोजन करो, हजार काम छोड़ कर स्नान करो, लाख काम छोड़ कर दान करो और क्रोड़ काम छोड़ हरि भजन करो। जप करो।

तैत्तिरीय उपनिषद् में लिखा है:—

ओमिति ब्रह्म। ओमितीदꣳ सर्वं।

ओ३म् यह ब्रह्म है। ओ३म् यह सब कुछ है।

उपसंहार।

जो लोग साधु महात्माओं के खोज में इसी लिये लगे रहते हैं कि वे उन्हें चट पट ईश्वर से मिलादें—अथवा कोई ऐसी तरकीब बतलादें कि जिससे बिना परिश्रम किये ही ऋद्धि-सिद्धि से भंडार भर जांय—अथवा जो प्राणायाम वा अष्टांग योग आदि के चक्कर में फँसे रहते हैं—जीवन बिताते रहते हैं—अथवा यह करें कि वह करें इत्यादि विचारों में ही अपना अमूल्य जीवन खोदेते हैं—अथवा जो कुछ प्रारब्ध में लिखा है वह होकर रहेगा। जप करने से क्या होता है? ऐसे ऐसे अश्रद्धा और संशय भरे विचारों से अपने मनुष्य जीवन को नष्ट भ्रष्ट कर देते हैं और सदा दुःखसागर में गोते खाया करते हैं। एक बार दृढ़ निश्चय करके ओम् का जप आरंभ करदें और निष्काम भाव से एक घंटा प्रातःकाल और एक घंटा सोते वक्त लगातार छः या बारह महिने जप करके देखें कि उनके जीवन में क्या परिवर्त्तन हो जाता है। **समस्त शक्तियों और सिद्धियों का मुख्य द्वार एकाग्रता है और एकाग्रता का मुख्य साधन जप है। जप करने के लिये सब से उत्तम, सब से श्रेष्ठ, सब से अधिक शक्तिशाली और सबसे अधिक प्रभावशाली मंत्र ओम् है। इसके जप करने से तीनों प्रकार के (आध्यात्मिक, आधिभौतिक, आधिदैविक) क्लेशों का नाश होकर-मनुष्य जीवनरूप वृक्ष के जो चार फल हैं धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष ये सब सिद्ध**

हो जाते हैं । यही मनुष्य जीवन का परम पुरुषार्थ है । यही अत्यन्त पुरुषार्थ है ।

जो तू चहे ब्रह्मसुख त्याग भोग तुच्छन को,
धाम-धन-सम्पदा धराहिपे धरी रहैं ।
जो तू चहे राव-रङ्क-आवैं नत मस्तक ह्वै,
स्वच्छ कीर्ति चारिदश भुवन भरी रहैं ।
जो तू चहे दिव्य दार-पुत्र औ प्रवीण मित्र,
पद्मा पद्मासन ह्वै पोरिपे परी रहैं ।
राखिके भरोसो जपि 'ॐ' महामंत्र देखु,
सिद्धियें बेचारी कर जोरि के खरी रहैं ।

(कवि कामपाल कृत)

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

पाठकों को विदित हो कि उपयोगी-ग्रन्थ-भण्डार, गुदड़ी बाजार, उज्जैन (मालवा) से अभी तक केवल चार पुस्तकें ही प्रकाशित हुई हैं। जिनका विज्ञापन इस पृष्ठ के दूसरे बाजू पर दिया गया है। इन पुस्तकों पर पांच रुपये से नीचे कोई कमीशन नहीं है। पांच रुपये और अधिक पर प्रति रुपया दो आना कमीशन दिया जायगा।

बहुत से सज्जन पत्र के अन्त में लिख देते हैं (अपने यहां का सूचीपत्र भी भेजिये) उनकी सेवा में निवेदन है कि हमारे यहां कोई सूचीपत्र नहीं है। कारण कि हमारे यहां उपर्युक्त चार पुस्तकों के सिवा अन्य पुस्तकें नहीं बिकती हैं।

बहुत लोग "उपयोगी ग्रंथ भण्डार" और "कल्पवृक्ष कार्यालय" को एक ही समझते हैं और इसीसे वे "कल्पवृक्ष" सम्बन्धी अनेक प्रश्न "उपयोगी ग्रन्थ भण्डार" के पत्र में लिख भेजते हैं। उनकी सेवा में पुनः सूचित किया जाता है कि "उपयोगी ग्रन्थ भण्डार" का "कल्पवृक्ष कार्यालय" से कोई सम्बन्ध नहीं है। अतएव "राजयोग ग्रन्थ माला" और "कल्पवृक्ष" सम्बन्धी समस्त पत्र व्यवहार "कल्पवृक्ष कार्यालय" उज्जैन के पते पर करना चाहिये।

और (१) ॐकार जप विधिः (२) गायत्री महिमा (३) सोहं चमत्कार और (४) आरोग्य और आनन्दमय जीवन बनाने के उपाय—इन चारों पुस्तकों के सम्बन्ध में जो कुछ पत्र व्यवहार हो वह उपयोगी–ग्रन्थ–भण्डार, गुदड़ी बाजार, उज्जैन (मालवा) के पते पर करना चाहिये। शुभं भूयात्।